

Cosa possiamo fare per superare le nostre paure?

1.

Conosci le tue paure

Tieni un diario per alcune settimane nel quale annoti ciò che ruota attorno alle tue paure:

quando ho paura? In che circostanza? Quando ho paura come reagisco?



2.

Diventa più consapevole dei tuoi pensieri

Ogni volta che provi paura, presta attenzione ai tuoi pensieri, osserva ciò che stai pensando. Quali pensieri ha portato la paura? Identificali. Scrivili.



3.

Utilizza la tua immaginazione in modo positivo

Prendi il controllo della tua mente e decidi consapevolmente di pensare in modo positivo.



4.

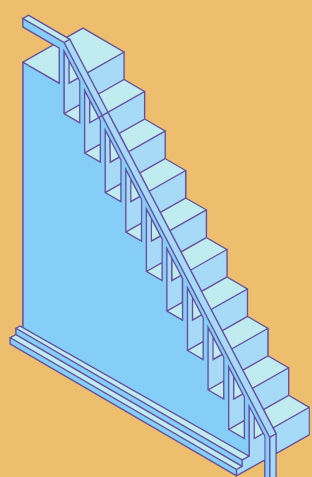
Concentrati sulla respirazione

Quando ti accorgi che hai paura, fermati e concentrati sul respiro. Respira profondamente.

5.

La scala da 1 a 10

10

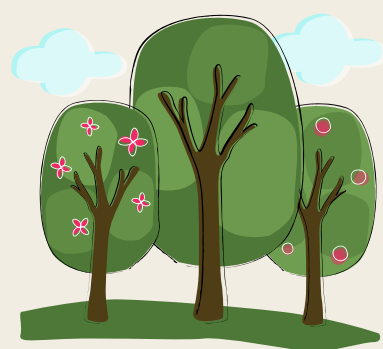


1

Valuta la tua paura. Quando provi paura, fermati e valutala. Collocala su una scala da 1 a 10. Quanto è intensa da 1 a 10?

6.

Cammina in natura



La natura con la sua bellezza e i suoi colori, acquieta la mente: fai una passeggiata, che sia in un parco, lungo un viale, in un bosco, in un giardino, ovunque ci sia qualcosa di verde.

